

	<p align="center">VALORES DEL DEPORTE Una historia real de: PRUDENCIA</p>	<p align="center">DIRIGIDO A: Alumnos/as de 3º ESO</p>
<p>Apellidos y nombre: Curso: Grupo: Nº: Fecha de entrega:</p>	<p align="center">PUNTUACIÓN</p>	

Saltar en kayak por una cascada de 20 metros desde luego es una imprudencia para ti o para mí, pero si se hace con las debidas medidas de seguridad y el entrenamiento adecuado lo es un poco menos. Cada uno ha de conocer sus límites y actuar en consecuencia, ni sobrevalorarse, ni infravalorarse, he ahí la cuestión.

Nuestro protagonista se llama SHAUN BAKER del que dicen que es el mejor saltador de torrentes salvajes. Él mismo cuenta en la revista *"No Limits"* su experiencia en la corriente del río Skálfandefljót en Islandia. Su disciplina deportiva, el kayak extremo, por llamarlo de alguna manera, consiste en ir navegando con un kayak por ríos de aguas turbulentas y hacer los saltos de las cascadas que se presenten, de 10, 15 ó 20 metros, según se tercié.

Bueno, en realidad esto no es del todo cierto, y aquí empezamos a hablar del valor este de la prudencia, no es que no conozca previamente los saltos, antes los ha estudiado detenidamente y ha colocado los equipos de salvamento en su lugar para el caso de que fuera necesario. ¡Hombre!, es arriesgado, pero no es a lo loco.

Hablar de un salto de estas características no se entiende del todo bien si no se ve. Imaginémonos la película. Vamos con nuestra piragua por un río, y de pronto la corriente empieza a llevarnos inexorablemente hacia el abismo de la catarata. Las palas de la embarcación ya no responden a los esfuerzos de nuestros brazos, somos una cáscara de nuez a merced de las aguas torrenciales. La piragua enseña su proa al abismo y empezamos a caer sin ningún control hacia el fondo donde se estrella contra el agua con una fuerza irresistible. Y ¡zas!, acaba la película. Ahora piensa en el final. Bien, pues lo que consigue nuestro amigo Shaun es no morir en el intento.

Él mismo dice: "En realidad, son pocos los momentos en los que no tengo dominio sobre mi cuerpo o mi embarcación. En primer lugar, nunca desafío al río. Si quiero evitar servir de comida a los peces debo ejercitar un control más que sobre mi mismo, sobre el escenario en el que actúo. Debo poner a mi servicio las fuerzas de la naturaleza que representan obstáculo. He llegado a esta conclusión tras años de experiencia, miles de horas de entrenamiento y al empleo de la tecnología utilizada en la fabricación de mi equipo: el kayak, las palas, el casco y el traje. Así pues, no es que me levante una mañana y decidiera dedicarme al kayak extremo. El arte de afrontar descensos No Limits es el fruto de 20 años de práctica y experiencia acumulada".

Parece que el truco para no pegársela está en una técnica depuradísima que consiste en hacer determinados movimientos con las palas para mantener equilibrado el kayak, algo así como remar sobre la cascada, y ciertos movimientos corporales para conseguir entrar en el agua con una inclinación de unos 60 grados para el kayak y el cuerpo casi vertical. Total, que se va uno a 6 ó 7 metros al fondo, pero no te despedazas. Fácil ¿no?.

"Se siente una sensación extraña al volar sobre el vertiginoso líquido"-dice Shaun. Yo prefiero no probarla, pero hay gente para todo. "De todas formas, sigue diciendo nuestro aventurero, extremo no significa "sin red" aunque el peligro esté presente en mayor medida que en la práctica deportiva ordinaria".

Shaun, que es un chico muy prudente, hace su última reflexión: "Al enfrentarme a las cascadas me lo pienso dos veces antes de realizar un salto que pueda suponer un serio riesgo para mi vida".

PREGUNTAS

1. ¿Podrías definir qué entendemos por cualquier deporte que se apellide extremo?
2. De las frases de Shaun, ¿con cuál te quedarías para explicar lo que significa prudencia?
3. ¿Hace falta irse a los extremos para aplicar esto de la prudencia?
4. ¿Podrías poner ejemplos más corrientes (más cercanos a tu vida real)?

SUGERENCIAS

Para tu vida

- Antes de decidir hacer algo, reflexiona sobre sus consecuencias para ti y para los que te rodean.
- No te lances a hacer cosas arriesgadas sin tener seguridad de que prácticamente todo está controlado.
- La valentía es un valor complementario de la prudencia, pero el buen valiente es el que lo puede contar.

Para la clase de Educación Física.

- No hagas bromitas al que está haciendo un ejercicio con cierta complicación.
- Antes de hacer un ejercicio arriesgado comprueba que el material a utilizar está en perfectas condiciones, que tú estas preparado físicamente (has realizado calentamiento, estás poco cansado, etc) y que los que te han de ayudar están atentos.
- No hagas ninguna acrobacia o salto espectacular sin el permiso expreso de tu profesor/a.

EL PROPÓSITO

Escribe un propósito que creas poder cumplir en este trimestre y que guarde relación con el valor que acabas de leer. Procura que sea algo fácil de llevar a cabo pero que realmente puedas hacer. No te comprometas a realizar algo que sea muy difícil.

ACTIVIDADES

Busca en internet una fotografía de un KAYAK, (En Google, en el borde superior izquierdo puedes encontrar un apartado que se llama IMÁGENES. Pulsa sobre él y accederás a un montón de imágenes. Pon en la barra de Google el nombre de la persona que quieras buscar y tendrás a tu disposición muchas fotografías. Utiliza Cortar y Pegar para trasladar esa imagen a una hoja de Word y luego pégala por detrás de esta hoja)

RESUELVE EL ENIGMA:

¿Con que nombre se le conoce al descenso en piraguas más famoso que se realiza en España? ¿En que comunidad autónoma se lleva a cabo?.